**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung: Blätter für den häuslichen Kreis

**Band:** 21 (1899)

**Heft:** 32

Anhang: Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der

Schweizer Frauen-Zeitung

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF: 26.10.2025** 

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

# Roch-& Haushaltungsschule

## Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 8.

August 1899

# Regeln bei Bereitung des Kaffees.

an beurteile den Kaffee nicht nach der Farbe der Bohnen, sondern nach dem Geschmack (der Kaffee ist oft gefärbt); beim Rösten achte man darauf, daß der Kaffee nur kastanienbraun, ja nicht schwarz werde, damit seine edelsten Bestandteile, die sich leicht verflüchtigenden ätherischen Dele, nicht verbrennen, wodurch der Kaffee einen unange= nehmen, bittern Geschmack bekommt. Den frisch gerösteten Raffee schütte man nicht in ein enges Gefäß, sondern behufs schneller Abkühlung auf ein Sieb oder in dessen Ermangelung auf eine möglichst große Platte, damit der heiße Kaffee nicht nachröften und verbrennen kann. Nachdem der Kaffee erkaltet ist, bewahre man ihn in gut schließender Blechbüchse auf, und zwar an einem trockenen, jedoch nicht zu warmem Orte; das Quantum der zu mahlenden Bohnen bestimme man nicht durch ein Gefäß, sondern nach dem Gewicht, da die Bohnen leichten Kaffees beim Brennen größer wie diejenigen schwerer und kräftiger Sorten werden, so daß man bei Anwendung eines Gefäßes von leichtem Kaffee weniger und von fräftigem mehr Gewicht erhält, während es doch gerade um= gekehrt sein sollte. Man nehme zur Tasse etwa 8 Gramm gemahlenen Kaffee, welches Duantum sich als das geeignetste bewährt hat; der Raffee soll so fein als möglich gemahlen werden; je feiner er gemahlen ist, desto besser entlangt er sich. Der Kaffee darf nicht gekocht, sondern muß durch auf einmal aufzuschüttendes, stark kochendes Wasser zube= reitet werden; man bediene sich hiebei keines Kaffeesackes, sondern einer zweckmäßigen Filtriermaschine, deren Boden je nach dem Quantum größer oder kleiner sein muß; der Kaffee soll, nachdem er filtriert ist, alsbald genoffen werden, da er durch langes Nach= und Aufwärmen an Aroma verliert.

# Obst als Genußmittel.

er Schwerpunkt des Obstes bei der Ernährung ist nicht in seinem Gehalte an blutbildenden Bestandteilen, sondern mehr in seiner die Verdauung befördernden stofflichen Zusammensetzung zu suchen. Als Beweis hiefür und zugleich als Richtschnur für die Hausfrau, welche die Zusammenstellung der Speisen besorgt, diene folgende prozentische Tabelle der hervorragendsten Repräsentanten in den verschiedenen Obstarten. Es enthalten an:

Bucker Freier Säure Eiweiß Salzen Waffer Nepfel 0.39 7,00 0,69 0,36 82,1 Birnen 0,23 8,70 0,03 0,35 83,2 Trauben 9,74 14,31 0,75 0,61 80,2 Rirschen 0,81 11,72 1,02 0,65 77,7 Pfirsiche 0,31 6,19 1,04 0,76 78,6 1,36 Erdbeeren 0,51 5,09 0,75 87,4

Diese Durchschnittszahlen beweisen am deutlichsten, daß das Obst nur eine Zukost ist und auch so in Gemeinschaft mit anderen Speisen behandelt werden soll.

## Bum Kapitel der Fälschungen.

🥰 ünstliche Mandeln. Die Nahrungsmittelverfälschung wird wohl nächstens alles in ihr Bereich gezogen haben, was nur irgend als menschliches Nahrungsmittel anzusehen ist. Jetzt werden in Amerika sogar schon die Mandeln gefälscht und noch dazu in ungemein einfacher Weise. Es werden nämlich Stückhen von Runkelrüben in eine mandelähnliche Form gepreßt, dann mit einem dünnflüffigen Leim überzogen, der an Farbe der Mandelschale ähnlich ist, und das Produkt ist fertiggestellt! Selbstverständlich haben diese künstlichen Mandeln, deren Aussehen bei oberflächlicher Betrachtung jenem der wirklichen Mandeln gleich erscheint, weder in Bezug auf den Geschmack, noch in Bezug auf ihre chemische Zusammensetzung irgendwelche Aehnlichkeit mit Mandeln, und man muß es als ganz ungewöhnliche Dreistigkeit be= zeichnen, daß nicht einmal durch Zusatz irgend eines nach Mandeln schmeckenden Stoffes, etwa eines Mandelextraktes, auch nur der leise Versuch gemacht wird, den Konsumenten ein Produkt zu geben, das nach Mandeln schmeckt.

Zur Untersuchung von Mehl. Eine einfache Art, durch kleine Insekten verunreinigtes Mehl ohne Anwendung der Lupe zu untersuchen, besteht darin, daß man am Abend von der zu untersuchender Mehlsorte durch einen feinen Trichter spize Häuschen formt und diese bis zum Morgen stehen läßt. Sind des Morgens die Häuschen abgeflacht oder zeigen sich Gänge (sogenannte Straßen) darin, so ist das Mehl von Ungezieser befallen, und man verwendet es alsdann am besten zur Viehfütterung; sind dagegen die kleinen Mehlkegel nicht verletzt, so hat man es mit reinem Mehle zu thun.

## Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Um gekochte Heidelbeeren selbst jahrelang in gutem Zustande aufzubewahren, ist folgendes einfache Verfahren zu empfehlen: Man fülle die gekochten Heidelbeeren warm in ein Glasgefäß, am besten in eine Flasche mit engem Hals (Weißweinflasche) bis drei Finger breit vom Rande. Darauf laffe man fie offen stehen, bis sie völlig erkaltet sind und sich auf ihnen eine feste Kruste gebildet hat. Alsdann gieße man vorsichtig, um diese Kruste nicht zu zerstören, etwa zwei Finger breit Waffer, das frisch und talt sein muß, auf die Beeren. In diesem Bustande werden die Flaschen, die keinen weitern Verschluß erhalten, in einem fühlen Raume aufbewahrt, nur muß das Waffer, wenn es verdunstet ist, durch neues ersetzt werden, damit keinerlei Luft an die Beeren herantreten kann. Wird dies sorgfältig beobachtet — je nach der Größe der Flasche und der Temperatur des Ausbewahrungsortes ist die Erneuerung des Wassers etwa alle 8 bis 14 Tage vorzunehmen — so ist jedes Schlechtwerden der Beeren absolut ausgeschlossen und sie behalten noch nach Sahren ihren frischen Geschmack.

Der Kartoffelsalat. Die Zubereitung von Kartoffelsalaten ist wohl fast ebenso alt, wie die Einführung der Kartoffel selbst. Es ist aber auch kaum ein Pflanzenprodukt vorhanden, welches wie dieses geeignet ist, alle möglichen Geschmacksrichtungen zu befriedigen. Selbst fast ge= schmacklos, nimmt sie alle Würzen und Saucen willig an und ist, warm oder talt genoffen, gleich angenehm. Bei Kartoffelfalaten muffen wir ebenso wie bei Wurzelfalaten die alte Regel beobachten, daß erst nach dem Rochen die Schale entfernt wird. Ferner darf ein guter Kartoffel= salat nicht ganz kalt sein, die Zubereitung hat also, da derselbe vor dem Genusse stets noch einige Zeit stehen muß, ziemlich warm zu geschehen. Die zu Salaten dienende Kartoffel darf nicht ganz mehliger Natur sein; jede festere Kartoffel ist brauchbar. Die gewöhnlichste Zubereitungs= methode ist diejenige mit reichlichem Del, Salz, Pfeffer, Essig und ge= hackten Zwiebeln. Einige Scheiben saurer Gurke und einigen Hering= stücken bessern den Salat sehr, auch darf etwas saurer Rahm zugesett Der Franzose nimmt auf 2 Kartoffeln schon 1 Eglöffel Del werden.

und ½ Löffel Essig. Hiezu ist der auf Estragon destillierte Essig sehr gut, auch kann gehakter Schnittlauch statt der Zwiebeln genommen werden.

Selbft Inbereitete Julienne in Suppe. Kartoffeln, Blumenkohl, Rübli, Kohlraben, Kabis, Kohl, Selleriewurzeln, Erbsen, Bohnen u. f. w. werden alle gleich fein geschnitten. Jede Sorte für sich in einem Stück Beuteltuch zu einem Bündelchen eingewickelt. Nun wird Bündel um Bündel in kochendes Waffer gelegt und 7 Minuten lang gebrüht und zwar sollte man jeden Bündel immer wieder in frischem Wasser Dann werden die Gemüse, nachdem man sie ein Weilchen hat vertropfen lassen, Sorte neben Sorte auf ein großes Brett geordnet und gedörrt. Ift alles getrocknet, so wird es gut untereinander gemengt; es können auch fein geschnittene Lauch= und Sellerieblätter mitgedörrt und vermischt werden. Diese nun gewonnene reine Julienne wird am besten in Tuch- oder Papiersäcken hängend in trockenen luftigen Räumen aufbewahrt. Es beansprncht dieses Verfahren allerdings ziemlich viel Beit und Mühe, welche aber eine forgfältige und sparsame Hausfrau nicht scheuen wird. Weiß sie doch auf diese Weise genau, was für Bestandteile sie und ihre Angehörigen mit einer Juliennesuppe verschlucken, während bei der gekauften Julienne sich manch rätselhaftes Pflänzchen mitdörren läßt.

Vorzüglicher Apfelsnenkuchen. Man nehme gute Apfelsinen mit grober Schale, da die dünnschaligen nach dem Backen bitter werden, koche sie ganz in reinem Wasser so lange, bis sie vollständig weich gesworden, lasse sie alsdann auskühlen und schneide dann nicht zu dünne Scheiben, aus denen man die Kerne entsernt. Diese Scheiben lege man nun in dicken, heißen Syrup oder geklärten flüssigen Zucker, begieße sie von allen Seiten gut damit, nehme sie heraus und lasse sie auskühlen. Nun wird vorher zubereiteter, gewöhnlicher Hefenteig, der natürlich mit Butter und Giern gut versehen ist, sobald er reif ist, auf ein Blech ausgebreitet. Hierauf legt man nun die Apfelsinenscheiben dicht nebeneinsander. Auf diese Schicht kommt wieder dünn aufgerollter Kuchenteig. Nun läßt man den Kuchen "gehen", bestreicht ihn dann mit Eigelb, bestreut ihn mit Zucker und feingeschnittenen Mandeln und bäckt ihn wie jeden andern Kuchen. — Den übrig gebliebenen Syrup verbraucht man zum Schmoren von Früchten.

Sauerampfer einzumachen. Man nehme eine gehörige Menge, weil er sehr zusammenfällt und brauche ihn, wenn er noch zart ist, ohne weiteres; haben die Blätter aber schon Rippen, so müssen diese aus-

gestreift werden. Dann wird der Sauerampfer gewaschen und wenn er auf einem Seiher gut abgelausen ist, dis zum andern Tage zum Abtrocknen zwischen Tücher gelegt; auspressen darf man ihn nicht, weil er dadurch schwarz würde. Andern Tages nun thut man ihn in einen eisernen Topf und rührt ihn solange auf dem Feuer, dis er gar keine Brühe mehr hat und füllt ihn abgekühlt in kleine Steintöpfe, die man mit Butter oder Schweineschmalz zuschmelzt und mit Papier zubindet. Gebraucht wird er dann wie frischer zu Suppen, Purrees und Saucen, ist aber besser, weit kräftiger und dabei sehr haltbar.

Einmachen von roten Rüben. Dieselben werden am besten nur in kleineren Portionen eingemacht, da man auf ein langes Aufbewahren derselben nicht rechnen kann. Nur die dunkelroten sind zum Einmachen geeignet. Die Blätter werden abgeschnitten, ohne jedoch die Wurzel oder Krone zu verletzen, da sie sonst durch das Auslaufen des dunkelroten Saftes blaß werden. Nachdem sie rein gewaschen sind, läßt man sie, reichlich mit kochendem Wasser bedeckt, ununterbrochen kochen, bis sie schön weich sind, was etwa drei Stunden erfordert. Man darf nur kochendes Waffer nachgießen und nie mit der Gabel hineinstechen. Wenn sie sich weich anfühlen, nimmt man sie heraus, zieht ihnen noch warm die Haut ab und schneidet sie nach dem Erkalten in Scheiben. gibt man fie mit etwas Salz, in Würfel geschnittenem Meerrettig ober etwas trockenem Ingwer, Pfefferkörnern, Relken und Lorbeerblättern in einen Steintopf und gießt abgekochten, nicht zu scharfen Essig da= rüber; auch kann man etwas von der Brühe, worin die Küben gekocht wurden, darüber gießen, was sie milder werden läßt.

**Leber mit Trüffelsance.** Sine Kalbsleber enthäutet man, spickt sie mit Speckstreischen und Trüffelstiften, salzt sie und wendet sie in Mehl. Dann brät man sie in Butter halbgar, gießt ein Glas Madeira und 1 große Tasse kräftiger Bonillon aus Liebig's Fleisch-Sytrakt an, legt einige zerschnittene Trüffeln hinein und dünstet die Leber weich. Man verdickt die Sauce mit Kartoffelmehl, schneidet die Leber in Scheiben, die man wieder aneinander schiebt und übergießt sie mit der Sauce.

Kürbis einlegen. Man schneidet die Frucht in Streifen, die gesschält, von allem Faserigen befreit und in eine Schlüssel gelegt werden. Reichlich mit gutem Weinessig besprengt, läßt man sie dann einige Stunden stehen, worauf man sie zum Abtrocknen auf ein Tuch legt. Auf 1 Pfund der Frucht kocht man 3/4 Pfund Zucker, schäumt ihn gut und läßt sie darin nicht zu weich kochen. Dann legt man die Streisen

in ein Glas und gießt den Zucker darüber. Sollte er nach einigen Tagen zu dünnflüssig erscheinen, dann wird er nochmals aufgekocht. Nach vorstehender Art eingelegt, ist der Kürbis von vorzüglicher Haltsbarkeit und eine gute Beilage zu Braten.

Gefüllte Eier. Soviel Eier, als man nötig hat, kocht man hart, schneidet die Spize glatt ab und nimmt mit einem Kartoffelbohrer vorssichtig das Innere des Eies heraus. Das Weiße der Eier, etwas gestochten Schinken, einige in Essig eingelegte Champignons und Pfessergurken, sowie mehrere Kredsschwänze und Sardellensilets schneidet man in kleine Würfel und vermischt alles mit einander. Die harten Eigelbe streicht man durch ein Sieb und verrührt sie mit Del, Essig, Pfesser und Salz zu einer dicken Sauce. Dann verrührt man ½ Theelössel Liedigs Fleisch-Extrakt mit 3 Eßlösseln kochendem Wasser, löst in dieser Brühe 2 Taseln weiße Gelatine und rührt dies unter die Sauce. Nun süllt man die Eierschalen vorsichtig (die Sauce unten, mitten und oben) mit den zerschnittenen Sachen, deckt die Sier mit der abgeschnittenen Spize zu und stellt sie auf Eis. Sind sie erstarrt, so richtet man sie auf einer Unterlage von in Salz, Essig, Del, Pfesser und einer Prise Zucker angemengten Endivienblättern an.

Endiviengemüse. Man schneidet die Strünke ab, nimmt nur die hellgelben Blätter, blanchiert diese in siedendem Wasser und hackt sie fein. Dann schwitzt man die Endivien 5 Minuten in Butter, bestäubt sie mit Mehl, übergießt sie mit einer Tasse kräftiger Bouillon aus Liebig's Fleisch-Extrakt, würzt das Gemüse mit Salz und Muskatnuß, läßt es 15 Minuten kochen und gibt es zu Tische.

**Holsteiner Schnikel.** Man brät die Schnikel wie gewöhnlich, belegt sie mit Setzeiern, Sardellenstreisen, Gurckenscheibchen und garniert die Schüssel mit gerösteten Weißbrotdreiecken. Den Fond kocht man mit etwas Kartoffelmehl bündig, kräftigt ihn mit ½ Theelöffel Liebig's Fleisch-Extrakt, würzt ihn mit einem Gläschen Sherry und gießt ihn über die Schnikel.

Englishes Sellerie-Purce. 10 Personen. Bereitungszeit 1½ Std. Vier große Sellerie-Anollen werden gewaschen, geschält, in seine Scheibchen geschnitten und mit einer ebenfalls geschnittenen Zwiebel in 125 Gramm Butter langsam weich gedämpst. Hierauf verquirlt man 125 Gramm Mehl mit einem halben Liter Milch, setzt dies dem Sellerie zu, läßt ihn damit auftochen und schlägt ihn durch ein seines Sieb. Mit Pfesser, Salz, einer kleinen Prise Zucker, einem nußgroßen Stück frischer Butter, einem halben Theelöffel Fleischertrakt und einigen Lößfeln fettem süßem Rahm abgeschmeckt, wird das Puree recht heiß gemacht und aufgetragen. — Statt der Schnitzel von der Lende empfehlen sich auch Coteletten vom Kalb als Beilage.

Fricassé von Champignons. (Feine Frühstücksplatte.) Eine Partie kleine, frische Champignons werden, nachdem der Stiel elwas abgestußt wurde, mehrmals aus frischem Wasser herausgewaschen, in Scheibchen geschnitten, mit frischer Butter, Eitronensaft, dem nötigen Salz, weißem Pfeffer und einer ganzen Zwiebel 10 Minuten gedünstet. Den gezogenen Saft bindet man mit Rahm, der mit ganz wenig Mehl verquirlt wurde, läßt unter Zugabe von seingeschnittener Petersilie noch einige Minuten kochen, entsernt die Zwiebel und würzt mit etwas Maggi.

Grüne Bohnen für den Winterbedarf einzulegen. Bum Ginlegen der grünen Bohnen — am besten eignen sich hierzu die fleischreichen Stangenbohnen — werden dieselben wie gewöhnlich abgezogen und Hierauf werden sie in Salzwasser abgewellt (nicht weich gekocht) und mit einem Durchschlage herausgeschöpft. Nachdem man sie gehörig hat abtropfen lassen, werden diese abgewellten Bohnen auf Hürden oder Rüchenblechen oder steifem Papier in den Backofen gethan und bis zur vollständigen Erhärtung getrocknet. Hierauf füllt man sie in leinene Beutel, die man an einem trockenen Orte frei aufhängt und von Zeit zu Zeit untersucht. Richtig getrocknete Bohnen schimmeln nie= mals, wenn sie nicht naß werden, und halten sich jahrelang, ohne Ge= schmack oder Farbe zu verlieren. Vor dem Gebrauche hat man nur nötig, das zu einer Mahlzeit nötige Quantum ein paar Stunden vorher einzuweichen, sie dann gehörig abzubrühen und dann wie frische Bohnen zu behandeln. So konservierte Bohnen schmecken wie frische, deren schöne grüne Farbe sie haben.

Kartoffeln mit Zwiebeln, auf holländische Art. Man legt abwechs selnde Schichten von kleinen, rohgeschälten Kartoffeln und kleinen Zwiesbeln nebst reichlicher Butter, etwas Salz und Pfesser in einen Topf, gießt Wasser und einige Löffel Essig zu, daß die Kartoffeln nicht ganz bedeckt sind, und läßt alles langsam drei Viertelstunden dämpfen; gesbratenes Fleisch, Wurst, Leber und dergleichen passen dazu.

Künstliche Eisbereitung im Hause. Es wird jeder Hausfrau ansgenehm sein, zu erfahren, auf welche Weise sie schnell etwas künstliches Sis bereiten kann. Hier das Rezept. Man nehme einen irdenen Topf, gieße 100 Gramm Schwefelsäure und 50 Gramm Wasser hinein und füge sodann 30 Gramm schwefelsaure Soda hinzu. In diese Mischung,

die natürlich auch in größerer Menge hergestellt werden kann, stelle man ein kleineres Gefäß, welches das zum Gefrieren zu bringende Wasser enthält, decke es zu und drehe das Ganze leicht hin und her, damit die Kältemischung in Bewegung bleibt. In wenigen Minuten wird das Wasser in dem kleinen Gefäß zu Eis geworden sein. Diesselbe Lösung läßt sich mehreremale verwenden.

Linoleum glänzend zu erhalten. Die Verbreitung der Linoleumsteppiche und Läufer für Zimmer, Korridore, Treppenhäuser, Geschäftssräume u. s. w. nimmt immer mehr zu, weil dieselben hinsichtlich der Haltbarkeit, Bequemlichkeit und Reinlichkeit große Vorteile bieten. Das bei sind die Unterhaltungskosten geringfügig. Will man Linoleum glänzend erhalten, so bediene man sich folgender einfacher Mittel, welche jedermann leicht anwenden kann. Eine Abwaschung mit gleichen Mensgen Milch und Wasser sollte regelmäßig alle zwei dis drei Wochen stattsinden; nach Verlauf von drei dis vier Monaten, also alljährlich etwa dreimal, hat ein Abreiben mit einer schwachen Lösung von Bienenswachs in Terpentin-Spiritus stattzusinden; bisweilen wird auch Leinöl hierzu verwendet. Die Teppiche und Läufer bleiben bei diesem Versahren immer rein und glänzend.

Stärke für dunkle Stoffe. Bum Stärken dunkler Waschkleider, Rüchenschürzen zc. benute ich schon seit einer Reihe von Jahren Weizenoder Roggenmehl, denn die weißen Stärkeflecken sind sehr häßlich und sie werden durch dieses Verfahren gänzlich vermieden. Ich koche eine dicte Mehlsuppe, das Mehl wird mit kaltem Wasser eingequirlt und das brausend kochende Wasser zugegossen. Dann löse ich ein Stück bestes Stearinlicht darin auf, dadurch läßt sich die Wäsche leichter plätten und bekommt etwas Glanz. Selbst die weiße Wäsche stärke ich mit Weizenmehlsuppe, unbeschadet ihres guten Aussehens, ebenso die Cremegardinen, die nach meinem Berfahren mir stets sehr gut gelingen. Hierzu nehme ich noch ein größeres Quantum Stearinlicht, da es das lästige Ankleben der Plätte verhindert. Dazu fammle ich die Abfälle, die man abschneidet, um die Kerzen für die Leuchter festsitzend zu machen, auch die letten Stücken, die man nicht ohne Lichtsparer verbrennen kann. Zum Stärken der Gardinen opfere ich sogar ein halbes neues Licht, wenn ich zu wenig Abfälle habe, es kommt mir beim Plätten wieder zu Gute.

Ein ganz sicheres Mittel gegen Mänse ist das Auslegen von wilden Camillen und Pfeffermunzkraut in Bündeln unter alle Möbel.